

# もろみ酢 琉球薬膳

カン  
タン

もろみ酢とモズクを使った  
簡単おいしいレシピを考案  
してもらいました。

レシピ考案  
宮國由紀江さん  
琉球薬膳料理研究家  
「薬膳龍花」主宰

## 材料(2人分)

モズク ..... 200g  
マグロ ..... 160g  
イーチョーバー ..... 20g  
(ウイキョウ)  
だし汁 ..... 400cc  
しょうゆ ..... 200cc  
みりん ..... 200cc  
砂糖 ..... 大さじ2  
もろみ酢 ..... 200cc  
粉寒天 ..... 10g  
サンチェ ..... 2枚  
(レタスでも可)

## 作り方

- モズクは長さ3~4cm程度にカットする。イーチョーバーは茎を取り、粗みじん切りにする。
- マグロは1cm角程度にカットし、20秒ほど湯通しておく。
- 鍋に、だし汁・みりん・砂糖を入れ沸騰させ、そこに粉寒天を入れ溶かしておき、しょうゆともろみ酢、①を鍋に入れ火を止める。粗熱が取れるまで濡れ布巾の上に鍋を置き、かき混ぜる。
- パウンドケーキの型に大き目なサランラップを敷いて、底にサンチェを敷き、③を入れしっかりと詰める。さらにサンチェをかぶせるように置き、全体をラップで包む。
- ④を冷蔵庫で冷やし固める。  
※約1日冷やすと理想的な仕上がりになります。
- タレを作る。ボウルにもろみ酢・ハチミツを入れしっかり混ぜ、好みでかけて完成。

## 薬膳 ポイント

血を補い、貧血・老化防止にお勧め。また、わき腹・胸・肩の張った痛みにも良いとされる。ガスが溜まる便秘の方にも。さらに女性のホルモンのバランスを整え更年期の症状を緩和するメニューとしてもお勧めです

## タレ

もろみ酢 ..... 大さじ2  
ハチミツ ..... 大さじ2

## モズクの黒ゴマもろみ酢和え

**材料(4人分)**

モズク ..... 400g	砂糖 ..... 大さじ3	黒ゴマペースト ..... 60g
もろみ酢 ..... 200cc	しょうゆ ..... 大さじ3	粒マスタード ..... 大さじ3

①もろみ酢・砂糖・しょうゆ・黒ゴマペースト・粒マスタードをボウルに入れ、しっかり混ぜる。

②きれいに洗ったもずくを食べやすくカットし、①と和え漬け込み、器に盛って完成。

※食べる寸前まで冷やすと美味しい召し上がり。

## 薬膳 ポイント

足腰を丈夫にする。また、抜け毛・白髪・便秘にも良い。肌の潤いも補うので、女性には毎日でも食べて欲しい一品。特に女性の35歳以降はホルモンのバランスが崩れやすいので、体を調整するのにぴったり

## モズクとイカの生春巻き

もろみ酢  
豆板醤ソース

## 材料(2人分)

モズク ..... 200g  
黒キクラゲ(生) ..... 70g  
シソ ..... 20枚  
イカソーメン ..... 100g  
生春巻きの皮 ..... 6枚

## タレ

もろみ酢 ..... 大さじ4  
豆板醤 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ2

①黒キクラゲ・シソは千切りにする。モズク・イカソーメンも粗みじんにする。

②生春巻きの皮はお湯につけ戻す。

③①の材料の水気を絞り春巻きの皮で包む。

④タレを作る。ボウルにもろみ酢・豆板醤・しょうゆを入れしっかり混ぜる。

⑤春巻きを食べやすい大きさに切り、タレをかけ出来上がり。

## 薬膳 ポイント

のぼせ・怒りっぽい・偏頭痛・ホットフラッシュの様な方にお勧め